



INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE NIŠ

## UPUTSTVA ZA JAVNE USTANOVE U VEZI SPREČAVANJA COVID 19

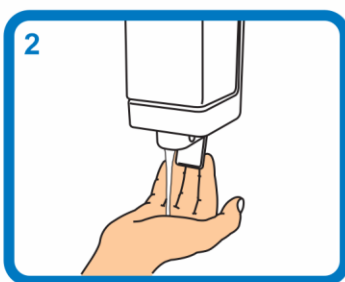
Veoma je važno prilagoditi svakodnevno funkcionisanje javnih ustanova novim uslovima i pretnjama zbog bolesti koju izaziva novi koronavirus COVID19 i sprovoditi mere za zaštitu zdravlja građana. Zato je neophodno sprovoditi sledeće:

- češće prati ruke sapunom i tekućom vodom, a obavezno pre i posle kontakta sa hranom, posle upotrebe toaleta, posle dolaska iz spoljašnjeg prostora i uvek kada ruke izgledaju prljavo. Pri pranju ruku pridržavajte se uputstava za pravilno pranje ruku na kraju teksta, a eventualno se može koristiti dezinfekciono sredstvo na bazi alkohola (najmanje 60% etil alkohola) koje treba dobro utrljati u dlanove
- za sušenje ruku nakon pranja, poželjno je koristiti papirnate ubruse za jednokratnu upotrebu
- povećati nivo i učestalost održavanja higijene u prostorijama i provetravati redovno prostorije
- pri kašljanju i kijanju okrenuti lice od drugih osoba, prekriti usta i nos laktom i papirnatom maramicom koju posle upotrebe bacite u korpu za otpatke i oprati ruke. Izbegavati dodirivanje lica, usta, nosa i očiju rukama
- ne deliti posuđe i pribor za jelo s drugim osobama
- izbegavati rukovanje, grljenje i ljubljenje i održavajte razmak od najmanje 1m kod razgovora
- izbegavati veće grupe ljudi i okupljanja u ustanovi,
- izbegavati korišćenje javnog prevoza, a ako to nije moguće, sedeti na što većoj udaljenosti od drugih osoba pri dolasku na posao
- najmanje dva puta dnevno čistite radne površine, mobilne i druge telefone, računare i druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba.

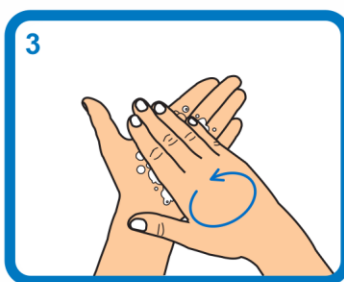
# PRANJE RUKU VODOM I SAPUNOM



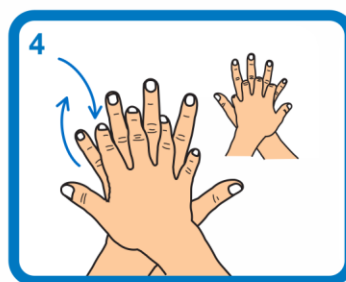
1 Pokvasite ruke vodom



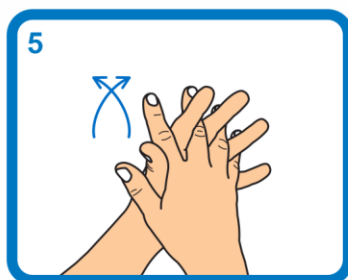
2 Nasapunajte cele dlanove



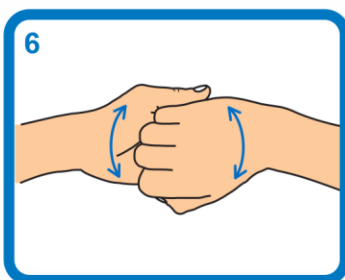
3 Trljajte dlanove kružnim pokretima



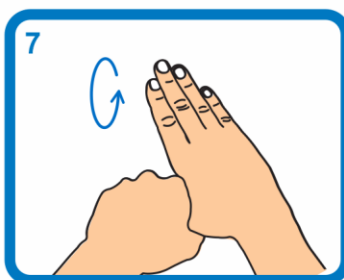
4 Desnim dlanom trljajte levi između prstiju i obrnuto



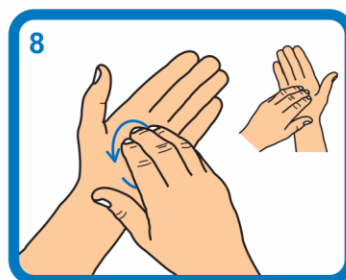
5 Dlan o dlan ukrštenim prstima



6 Savijte prste i spoljnu stranu trljajte drugim dlanom



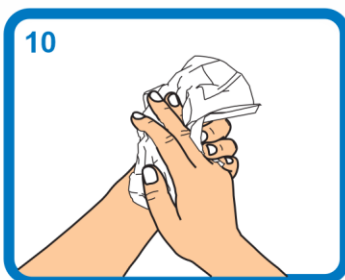
7 Desnim dlanom, kružnim pokretima, istrljajte levi palac i obrnuto



8 Kružnim pokretima istrljajte skupljene prste desne ruke o levi dlan i obrnuto



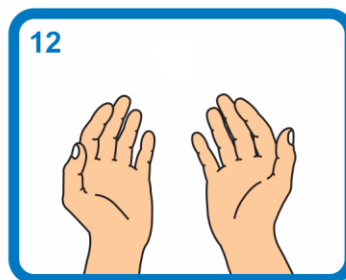
9 Isperite ruke tekućom vodom



10 Obrišite ruke papirnim peškirom



11 Zatvorite slavinu peškirom



12 ...I Vaše ruke će biti čiste!